

INDICE

	Pág.
RESUMEN.....	6
INTRODUCCIÓN.....	7
OBJETIVOS.....	10
HIPÓTESIS.....	11
REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.....	12
Anatomía de los Músculos Paravertebrales.....	12
Función de los Músculos Paravertebrales.....	13
Electromiografía y Fatiga Muscular Local.....	15
Posición Sentado, Actividad Física y Cambios en la Columna Lumbar.....	19
Cambios en el Subsistema Pasivo.....	21
Cambios en el Subsistema Activo.....	22
MATERIALES Y MÉTODO.....	25
Sujetos.....	25
Materiales.....	26
Consentimiento Informado.....	27
Aplicación del test IPAQ y de planilla de registro sentado	27
Preparación del Sujeto.....	28

Descripción y Ejecución de la Prueba.....	29
Procesamiento de las Señales Electromiográficas.....	30
Operalización de las Variables.....	31
Análisis Estadístico.....	31
RESULTADOS.....	32
DISCUSIÓN.....	40
CONCLUSIONES.....	45
BIBLIOGRAFÍA.....	46
ANEXOS.....	51
APÉNDICES.....	59